



今年は、例年になく猛暑が続きました。

9月を迎え、朝夕涼しさを感じる様になりました。

夏の疲れが出る頃でもありますが、休養を含めた睡眠、栄養などの管理も必要になります。

食欲が増す秋を迎えて、三大栄養素について考えてみました。

今後のご参考に！



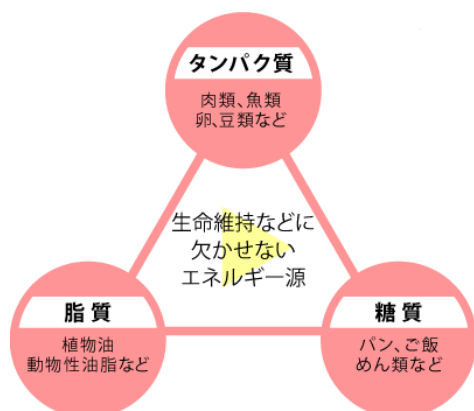
## 3大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）について

**炭水化物**：糖と食物繊維に分類できます。糖は、脳と身体の活動のエネルギーになります。食物繊維は、満腹感を与え、便秘を予防します。活動のエネルギーと同時に腸の改善などに役に立ちますが、加工・精製された炭水化物の取りすぎは、体重増加につながります。

**たんぱく質**：髪・爪・内臓・筋肉などの身体の構成を作る栄養素です。蛋白質は、体の中でアミノ酸に分解されます。食事からの摂取が重要ですが、アミノ酸の入れ替わりが速いため、十分な量のタンパク質の摂取が大切です。

**脂質**：脳の正常機能・食事の消化・吸収・脂溶性ビタミンの運搬に必要です。臓器、神経、骨などに必要で体温なども整えます。脂質は、過剰に摂取すると、動脈硬化などの原因になりますが、量と脂肪の種類が大切です。  
オメガ3脂肪酸（青魚など）：血中脂質・血圧の改善・炎症を防ぐ働きがあります  
一価不飽和脂肪酸（オリーブオイルなど）：血中脂質の改善  
トランス脂肪酸（マーガリンなど）：身体への悪影響があります。

以上の栄養素を上手に摂取して、体調管理をしてみましょう！



神奈川県立神奈川歯科大学附属 横浜クリニック

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 3-31-6

TEL:045-313-0007(代) FAX:045-313-0027(代)

Mail:chiiki-irenkei@kdu.ac.jp

http://www.hama.kdu.ac.jp



## 脂肪肝と動脈硬化の検査

脂肪肝：腹部超音波検査、\*肝硬度検査、腹部 CT、

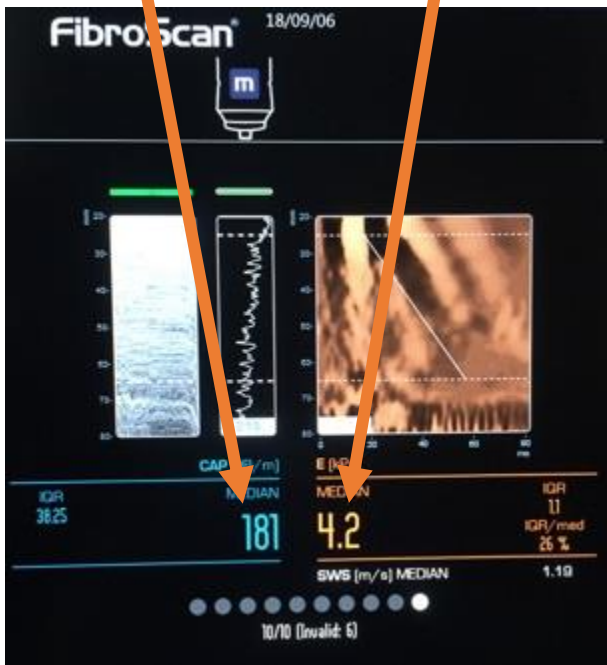
動脈硬化：\*頸部血管超音波検査、血圧脈波検査

\*脂肪肝は画像（腹部超音波検査、腹部 CT）にて、臓器間のコントラストで判定し、脂肪肝が確定できます。肝硬度は、肝臓に溜まる脂肪量を数値化して知ることができます。脂肪肝は進行すると肝臓が硬くなり、肝硬変へ移行する時もあります。

\*動脈硬化があるか否かまた、血管に溜まったプラークなどを頸部動脈の超音波検査で評価できます。

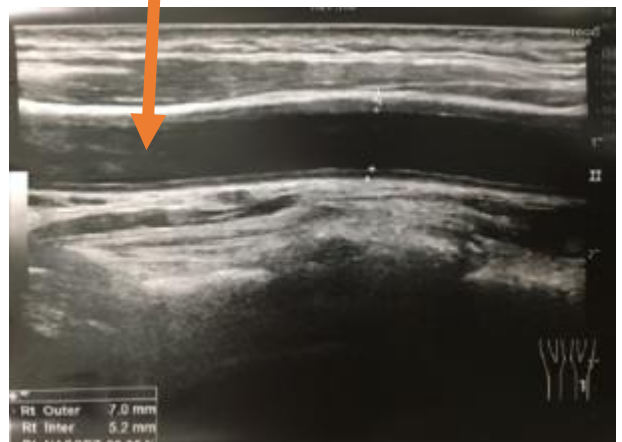
肝臓に溜まる脂肪量

肝臓の硬さ

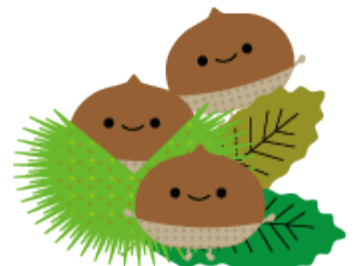


肝 硬 度

頸動脈

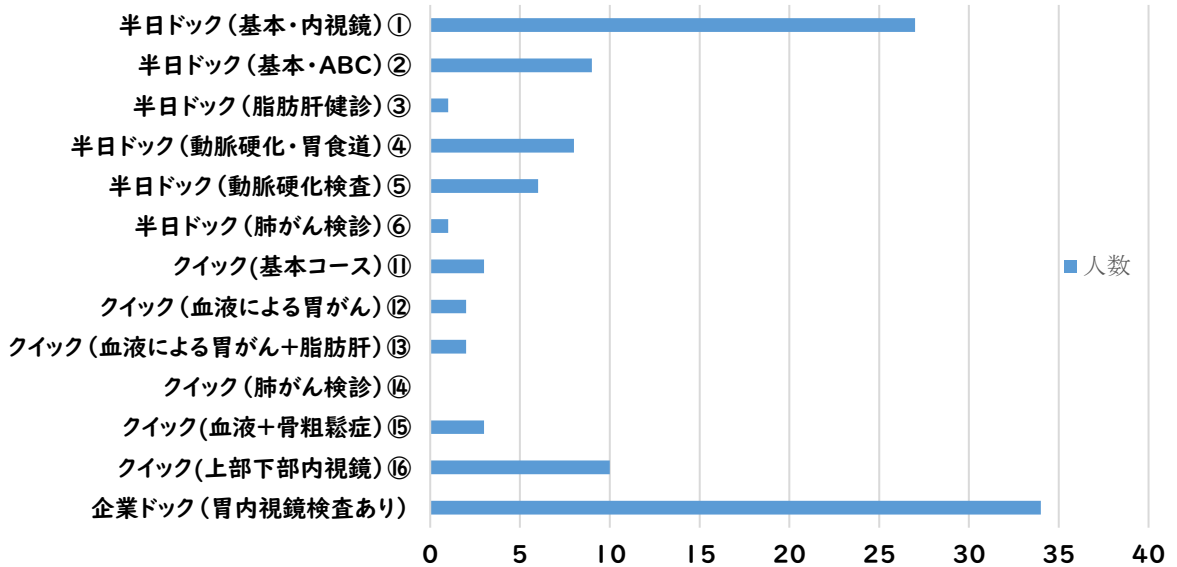


頸動脈超音波





## 人間ドックの受診者 H30年4月～8月

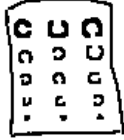


## 市民公開講座について

### H30年度 市民公開講座集計

日程	講師	タイトル	参加数
2018年4月14日(土)	池上 匡	あなただけに教えます！ 長生きの秘訣 良いこと、悪いこと、無駄なこと	147
2018年5月19日(土)	眞鍋 雄太	認知症の予防はヘルシーライフの実践にあり	125
2018年6月2日(土)	飯田 嘉彦	受ける前に知っておきたい治療の話～白内障手術	152
2018年7月7日(土)	荒井 康裕	こどもの聞こえ、構音について —先天性難聴、中耳炎、構音障害から受診方法やリハビリテーションまで—	23
2018年8月25日(土)	小野崎 純	歯科矯正治療を受けるための基礎知識—矯正治療でできること—	26
2018年9月8日(土)	児玉 利朗	ほんとにいいの！ インプラント治療	68
2018年9月13日(木)	眞鍋 雄太	もの忘れ・介護 相談会	19
2018年11月17日(土)	飯島 敬	白内障について知っておきたいこと 白内障は薬で治るの？レーザーで治るの？皆さんの疑問にお答えします	

# 白内障について知っておきたいこと



白内障は薬で治るの？

レーザーで治るの？

皆さんの疑問にお答えします

平成 30 年

11/17 (土) 【受付】 13:30  
【講演】 14:00~15:00

講演者：飯島 敬 先生

北里大学眼科助教（日本眼科学会専門医）  
神奈川歯科大学附属横浜クリニック眼科非常勤

会 場：横浜研修センター 7F大会議室 （横浜市神奈川区鶴屋町 3-31-6）

参加費：無料

申 込：原則、事前申し込みをお願い致します。※電話番号は下記記載にて

問合せ：神奈川歯科大学附属横浜研修センター・横浜クリニック 地域医療連携室  
電話・FAX 045-313-5047（地域医療連携室直通）  
ホームページ <http://www.hama.kdu.ac.jp>

眼球はカメラの構造と似ており、レンズの役割を果たしている部分を水晶体と呼びます。

白内障とはこの水晶体が濁って曇りガラスのようになり、濁りがひどくなると見え方が悪くなって日常に支障をきたします。

白内障を治すには手術が必要ですが、無事手術が終われば根治できる予後良好な病気です。

眼科手術の中でも比較的短時間で安全に終わる手術のひとつですが、それを実現するには手術に関する患者さんのご理解やご協力も大切です。

そこで今回は、白内障に関して皆さんが日頃、疑問に思っている、または、聞いておきたいと思われるようなことを中心にお話しさせていただきます。

本講演によって白内障について知識を深めて頂き、皆様が安心して手術を受ける助けとなれば幸いです。